Gérer les polarités (complémentarité Yin-Yang)

Février 2024
Martin Euser

Introduction

Chaque jour dans notre vie, chacun de nous doit faire face à des polarités.
Les exemples vont de la polarité travail/loisirs (ou cycle activité/repos) aux polarités au sein de la psyché humaine telles que :

1. Volonté-Loyal : Être volontaire et rester fidèle sont deux qualités opposées qui se complètent. La volonté nous aide à atteindre nos objectifs, tandis que la loyauté nous connecte aux autres.

2. Réfléchi-Spontané : La prévenance et la spontanéité forment une polarité. La prévenance nous aide à prendre des décisions éclairées, tandis que la spontanéité nous permet d'être flexibles et aventureux.

3. Décisif-Patient : L'esprit de décision et la patience sont des opposés qui se complètent. La détermination nous permet d'agir, tandis que la patience nous aide à persévérer et à attendre le bon moment.

4. Prendre soin-Lâcher prise : Prendre soin et lâcher prise forment une polarité. Prendre soin nous connecte aux autres et nous aide à faire preuve d'empathie, tandis que lâcher prise nous permet de laisser aller les choses et de ne pas trop nous accrocher.

(La liste ci-dessus est selon Bing)

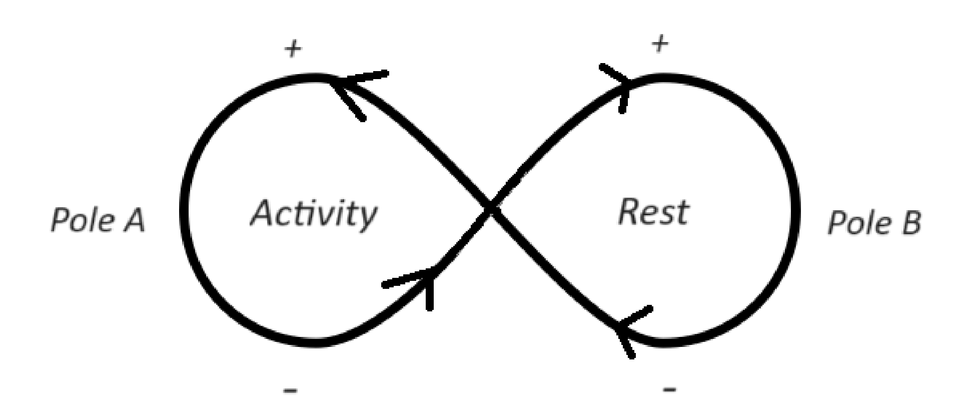
5. La responsabilité et la liberté constituent un autre exemple de polarité.
Il s'agit d'un sujet complexe qui nécessiterait un traitement plus long.

Ici, je traiterai de la question de savoir comment un individu peut apprendre à travailler avec les polarités. La société dans son ensemble a besoin de beaucoup d'éducation à ce sujet !

Définition d'une polarité

Alors, qu'est-ce qu'une polarité ? Dans la perspective de la complémentarité Yin-Yang au sein de la psyché humaine, cela se résume à l'existence de deux pôles, chacun associé à des états, qualités, énergies spécifiques, qui sont en quelque sorte complémentaires l'un de l'autre. Dans mes recherches sur les polarités, je suis tombé sur un essai dans lequel on trouve un schéma éclairant : le lemniscate des polarités. (Voir figure dans ledit document, intitulée : « Unpacking the activity and rest polarity »).

En simplifié, cela ressemble à ceci :

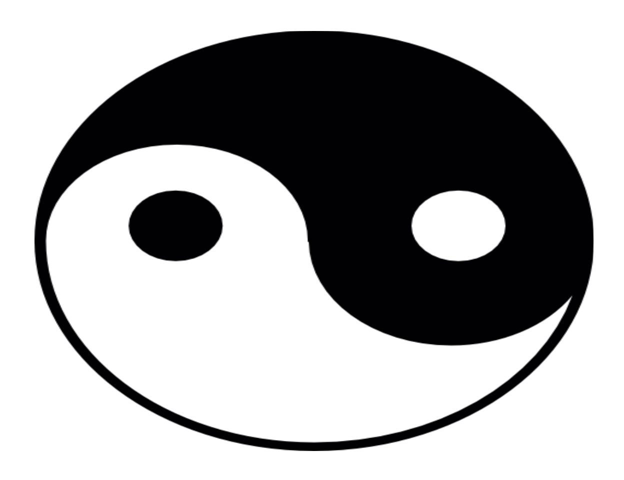


Polarité : le point d'équilibre est l'endroit où les lignes se croisent.
Le pôle A est associé à l'activité, le pôle B au repos.

Il y a un flux dans un cycle d'activité et de repos. Après tant d'heures de travail, la nécessité du repos se manifeste par l'expérience de la fatigue.

Il est clair qu'on ne peut pas être actif de manière continue. L'état du corps humain et du système nerveux ne le permet tout simplement pas, sinon l'individu s'effondrera. Les problèmes d'épuisement professionnel sont courants dans notre monde, car les gens ne prêtent pas suffisamment attention à ce qu'ils ressentent. Comme quelqu'un l'a dit : gardez toujours un œil sur l'intérieur. Faites attention à ce que vous ressentez (corps et psychique/mental) et calibrez-vous en conséquence. Prendre une pause.

La lemniscate ci-dessus me semble être une représentation alternative du célèbre symbole Yin-Yang (que j'ai un peu aplati à des fins de comparaison) :



Le symbole Tao (Yin-Yang) ci-dessus implique que chaque pôle porte en lui la graine de l'autre pôle dans le sens du potentiel d'un processus d'équilibrage qui peut et aura lieu.
La beauté du lemniscate est qu'il montre la connexion entre deux pôles ou attracteurs, chacun ayant son propre aspect positif et négatif. L'aspect flux cyclique devient visible dans le lemniscate. Du pôle moins (ou état) du pôle A, il y aura un flux vers le pôle (ou état) plus du pôle B. Et vice versa. L'équilibrage s'effectue dans le flux de pôle en pôle, entre les pôles. Ceci est également visible dans le symbole Tao ci-dessus, où l'on peut faire le tour du cercle, mais aussi à l'intérieur du cercle. Beaucoup de choses à méditer.

Comment gérer les polarités

Fixer des priorités

Lorsqu'on se sent dépassé par trop d'exigences, d'activités, etc., il faut apprendre à établir des priorités. Quelles activités sont vraiment importantes et essentielles dans votre situation ? Décidez-en et apprenez à fixer des limites dans vos relations avec les autres, dans votre travail et dans vos propres attentes concernant la vie.

Par exemple, le travail peut être vécu comme stimulant, mais un excès de travail comme fatigant ou ennuyeux. Le pôle opposé entre en jeu : il est temps de se reposer. Trop de sommeil rend ennuyeux. La leçon est donc claire : gardez un équilibre entre repos et activité. C'est quelque chose que seule l'expérience peut nous apprendre.
Les personnes introverties auront besoin de plus de temps seules que les personnes extraverties.

Tenir un journal des activités/intentions/succès et échecs

Certaines personnes obtiennent de bons résultats en tenant un journal de ce qui s'est passé la veille. Ils examinent :

- leurs activités
- leurs intentions
- succès et échecs

On peut se demander : ai-je fait ce que j'avais l'intention ou l'intention de faire ?

Comment les choses se sont-elles passées ? Y a-t-il eu des revers ? Qu'en ai-je appris et comment puis-je améliorer/changer mon approche (du travail, des relations, etc.) ?

Dois-je corriger certains malentendus ? Pouvez-vous passer à l'autre pôle de

la polarité, c’est-à-dire : pouvez-vous détecter une polarité et travailler avec les pôles ?

Cela n’est pas sans rappeler l’exercice pythagoricien[1] de révision de la journée, généralement effectué le soir avant de dormir. Ceci est également étroitement lié à l’idée du « moi observateur ». Prenez du recul et voyez vos actions et situations avec un œil impersonnel. C'est une question d'attitude et de connaissance de soi. Comment réagissez-vous face aux autres ? Pouvez-vous apprendre à adopter plusieurs perspectives, à vous mettre à la place des autres et à ressentir une certaine empathie à leur égard ? Pouvez-vous sortir de votre « bulle » ? Ce qui précède combine trois exercices en un seul grand exercice.

Vous trouverez davantage d’informations à ce sujet dans mon livret « Transformation personnelle – Naviguer dans l’océan de la conscience ». Vous trouverez ci-dessous plus de conseils dans ma discussion avec Bing.

Quelques autres exemples de polarités

Il peut être utile d’être conscient de l’existence d’autres polarités dans la psyché humaine. Une discussion avec Bing AI donne la liste, les conseils et les étapes pratiques suivants (c'est moi qui souligne) :

1. Optimisme – Pessimisme : L’optimisme est la croyance en des résultats positifs, tandis que le pessimisme tend vers des attentes négatives. Les deux sont nécessaires pour rester réaliste et résilient.

2. Introverti – Extraverti : Les introvertis tirent leur énergie de leur monde intérieur et ont besoin de passer du temps seuls. Les extravertis s’épanouissent dans les situations sociales et tirent leur énergie de leurs interactions avec les autres.

3. Émotionnel – Rationnel : Les personnes émotives sont sensibles et empathiques, tandis que les personnes rationnelles pensent de manière

1 Voir les exercices à la fin du chapitre deux de mon livre « la-redecouverte-de-la-transcendance »

logique et analytique. Un équilibre entre les deux facilite une prise de décision éclairée.

4. Conformité – Individualité : La conformité fait référence à l'adaptation aux normes sociales, tandis que l'individualité signifie être unique et suivre son propre chemin. Les deux sont importants pour une société saine.

5. Confiance – Méfiance : La confiance dans les autres est essentielle aux relations et à la coopération. Dans le même temps, une bonne dose de méfiance est nécessaire pour ne pas être naïf.

6. Patience – Impatience : La patience nous permet d'attendre et de persévérer, tandis que l'impatience nous pousse à l'action. Un équilibre entre les deux contribue à une planification efficace.

7. Prendre soin de soi – Prendre soin des autres : Prendre soin de soi est essentiel au bien-être, mais prendre soin des autres nous relie à la communauté. Un équilibre entre les deux est crucial.

Notre psychisme se nourrit de cet équilibre dynamique entre des forces opposées. Reconnaître et cultiver ces polarités peut nous aider à être plus résilients et plus entiers.

Maintenir l’équilibre de ces polarités dans la psyché humaine est une quête précieuse d’harmonie et de bien-être. *Voici quelques mesures pratiques* que vous pouvez prendre pour promouvoir cet équilibre :

1. Prise de conscience et réflexion personnelle : Commencez par prendre conscience des polarités qui jouent dans votre vie. Quels traits ou tendances sont les plus fortement développés ? Lesquels mériteraient un peu plus d’attention ? L’auto-réflexion vous aide à mieux comprendre votre propre comportement et vos schémas de pensée.

2. Acceptation : Reconnaissez que les deux extrêmes sont précieux et qu’ils se complètent. Il n’est pas nécessaire de qualifier l’un ou l’autre de « bon » ou de « mauvais ». Acceptez que vous puissiez être à la fois introverti et extraverti, à la fois émotif et rationnel, et que cela est normal.

3. Recherchez la synergie : Au lieu de penser en termes de « soit l'un soit l'autre », recherchez les moyens par lesquels ces polarités peuvent se renforcer mutuellement. Par exemple, comment pouvez-vous combiner votre

volonté (volonté) avec l'empathie (loyale) pour être plus efficace dans vos relations ?

4. Exercices pratiques :

Exercices d’équilibre : Imaginez-vous en train de marcher sur une corde raide imaginaire entre deux extrêmes. Qu'est-ce que ça fait d'être en équilibre au milieu ?

Journalisation : notez quotidiennement comment vous avez vécu différentes polarités. Qu'as-tu appris? Que pouvez vous faire d'autre?

Visualisation : Fermez les yeux et imaginez que vous unissez les deux côtés d’une polarité en vous. Ressentez l'harmonie et l'équilibre.

5. Flexibilité et adaptabilité : Soyez prêt à basculer entre les polarités en fonction de la situation. Parfois, il faut faire preuve de détermination, parfois de patience. La flexibilité vous aide à rester résilient.

6. Prendre soin de soi : Prenez soin de vous, tant physiquement qu’émotionnellement. Si vous êtes déséquilibré, prenez le temps de récupérer et de retrouver votre équilibre.

N'oubliez pas que l'équilibre n'est pas un état statique, mais un processus dynamique. Il s'agit d'apprendre, de grandir et d'évoluer tout en dansant la danse des polarités.

Et plus d’informations sur Bing AI sur les éléments à prendre en compte :

Conscience de soi et introspection : réfléchir activement à nos traits de caractère et à nos comportements nous permet de faire des choix conscients. Nous pouvons délibérément travailler à renforcer certaines polarités.

Thérapie et développement personnel : les livres de thérapie, de coaching et d’auto-assistance peuvent nous aider à équilibrer nos polarités. Nous apprenons des mécanismes et des techniques d'adaptation pour gérer le stress.

Objectifs personnels : lorsque nous nous concentrons sur des objectifs spécifiques, tels que la santé, la carrière ou les relations, nous pouvons ajuster nos polarités pour atteindre ces objectifs.

Bref, le changement est inhérent à l’existence humaine. Il est important d’être

ouvert à la croissance et flexible dans nos réponses à la vie.

(fin de Bing AI)

Remarques finales

Les polarités peuvent être trouvées partout dans la nature. Du cycle vie-mort, veille-sommeil, jour et nuit, des relations prédateur-proie, aux polarités dans les entreprises et les sociétés.
Dans cet article, je me suis limité à traiter de certaines polarités liées aux états mentaux et aux propriétés de caractère de l'individu. L'identification ou la reconnaissance d'une polarité, de ses pôles et du balancement entre ces pôles par l'effet des forces à l'œuvre dans l'esprit humain est d'une importance vitale pour chacun de nous.

Terminons par une citation expliquant pourquoi il est si vital que nous apprenions à reconnaître les polarités et à les gérer de manière adéquate :

« Il est important de maintenir ces polarités en équilibre pour éviter les tensions, le stress et les comportements ennuyeux. Une utilisation consciente de ces polarités peut nous aider à vivre une vie équilibrée et épanouissante. »[2]

Bibliographie et description

1. Plus d'informations sur les qualités à l'œuvre dans la psyché humaine peuvent être trouvées dans l'annexe B de mon livre « la-redecouverte-de-la-transcendance »

2. Une description détaillée du processus de mort et de mort peut être trouvée dans le chapitre cinq du livre mentionné ci-dessus.

3. Le fonctionnement de la polarité esprit-psychisme est discuté brièvement dans mon article sur Vitvan et son travail sur « Le Christos » ainsi que dans mon article sur « L'Acte de volonté » (psychosynthèse) de Roberto Assagioli, qui constitue le chapitre six de mon livre sur la transcendance.

2 Traduit à l'envers à partir d'un site Web néerlandais

Au chapitre sept, je traite de sept axiomes relatifs aux principes de l'ordre naturel. L'axiome de polarité est traité dans la section sur le sixième axiome (ou principe). Le fonctionnement des principes combinés d'holarchie, de polarité et de cycles évidemment à l'œuvre ici mérite une étude approfondie.

4. Polarity Thinking: How might we create change for complex issues? - A Good Space (Pensée polaritaire : Comment pourrions-nous créer un changement pour des problèmes complexes ?)

Article informatif qui comprend des diagrammes utiles, tels que celui intitulé

"Unpacking the activity and rest polarity" and "Polarities Can Exist at Different Levels of the System"

(« Déballage de la polarité d'activité et de repos » et « Les polarités peuvent exister à différents niveaux du système »)